

## インド料理に使われる豆について

インドのみそ汁、ダルに使われる豆は以下の 5 種。それぞれ皮をつけたものと、皮をとって挽き割りにしたものがある。この中ではムングとマスの挽き割り豆が調理上容易。

### 1. ムング 緑豆

皮つきの豆は濃い緑色。挽いた豆は黄色と濃い緑色がある

皮つきの豆 惣菜、モヤシに使われる。

挽いた豆 ダルスープやキチュリー（豆、野菜入りの柔らかめのご飯）に使用。

30 分から 1 時間水につける。

### 2. マス ヒラマメ、レンティル、レンズ豆、オレンジ豆

皮つきの豆は黒褐色、挽いた豆はサーモンピンク

挽いた豆は 20 分位で早く煮上がり、ダルスープに使用。

### 3. ウラド ウラド豆 ケツルアズキ

皮つきの豆の色は黒。挽いた豆は黄色

挽いた豆が多く使われる。

「マサラ・ドサ」「イドリー」の原料。

### 4. チャナ ヒヨコ豆

カブリ・チャナ（皮をむかないひよこ豆）

炒り豆、スナック、惣菜に使われる。

チャナ・ダル（皮をむいたひよこ豆）

ダルスープに、粉はベーサンと呼ばれパコラとよばれる天ぷらの衣に使用。

### 5. トゥーラン（トゥール、アルハル） 樹豆（キマメ）

南インド料理の代表、サンバルに使用。

日本では入手困難。

以上